

心理健康量表

(資料來源：國科會/李昱醫師研發之憂鬱症量表)

| | 沒有或極少(每週一天以下) | 有時(1~2天/週) | 時常(3~4天/週) | 常常/總是(5~7天/週) |
|----------------------|---------------|------------|------------|---------------|
| 1. 我常常覺得想哭 | | | | |
| 2. 我覺得心情不好 | | | | |
| 3. 我覺得比以前容易發脾氣 | | | | |
| 4. 我睡不好 | | | | |
| 5. 我覺得不想吃東西 | | | | |
| 6. 我覺得胸口悶悶的 | | | | |
| 7. 我覺得不輕鬆、不舒服 | | | | |
| 8. 我覺得身體疲勞虛弱無力 | | | | |
| 9. 我覺得很煩 | | | | |
| 10. 我覺得記憶力不好 | | | | |
| 11. 我覺得做事時無法專心 | | | | |
| 12. 我覺得想事情或做事時比平常要緩慢 | | | | |
| 13. 我覺得比以前沒信心 | | | | |
| 14. 我覺得比較會往壞處想 | | | | |
| 15. 我覺得想不開，甚至想死 | | | | |
| 16. 我覺得對什麼事都失去興趣 | | | | |
| 17. 我覺得身體不舒服 | | | | |
| 18. 我覺得自己很沒用 | | | | |
| 小記 | | | | |
| 總分 | | | | |

計分方式：

「沒有或極少表示」 0 分

「有時候表示」 1 分

「時常表示」 2 分

「常常或總是表示」 3 分

8 分以下---情緒穩定

9~14 分---情緒較不穩定、多注意情緒變化，多給自己關心

15~18 分---壓力負荷已到極點，需要找朋友交談、舒緩情緒

19 分以上---必須找專業醫療單位協助